

## 5、覺知的學問 (4)

### 沒有對象— 只有覺知 — 的禪修

1. 放鬆你的身心，把身心安放在一個自然狀態。
2. 停止一切心理活動，只剩下最基本的覺知。
3. 只要單單把心安住在覺知上，不動的安住，保持穩定的安住，慢慢的你的心便會接近心的本然狀態 ( original state of mind ) 。
4. 當你安住在覺知的能力漸漸增強，念頭、情緒和其他心理活動會大大的減少。念頭和情緒是沒有主人的，當他們沒有地方落腳時，便會離開。
5. 只是安住在覺知之上，除了覺知什麼心理活動都沒有，這樣的覺知，我們稱為“純覺知” ( Pure awareness ) 。能培育一個純覺知的心，就能帶給我們一種新的體驗，一種接近心的本來狀態的體驗，你會生起喜悅、安詳、輕鬆和自在的心，而擔心、苦惱、憂慮、悲哀等不善心便會慢慢的離開你。
6. 只要安住在覺知上，心中沒有其他活動，就能產生一種治療能力，能把心的某些功能改善過來。心本身有一種治療自己的能力，能把心的不平衡狀態恢復到正常狀態。安住在覺知之上的練習做到某個深度，便能把某些壞的習慣慢慢淡化，能夠把習性的結縛漸漸的解除。
7. 覺知是不屬於任何人，覺知是大自然能量的一種，它是經我們身體顯現出來的。